

## Hausarztpraxis Läuelfingen

Dr. med. Stephan Gerosa  
Dr. med. Pascal Suda  
Dr. med. Stefanie Zumbrunn  
Fachärzte FMH Allg. Innere Medizin



### Massnahmen bei Pollenallergie

- Tragen einer Sonnenbrille beim Aufenthalt im Freien
- Waschen oder zumindest Ausbürsten der Haare vor dem Einschlafen (die in den Haaren verfangenen Pollen werden somit nicht am Kopfkissen abgerieben)
- Schlafen bei geschlossenem Fenster (der Pollengehalt in der Luft ist in den frühen Morgenstunden am höchsten)
- Anwendung einer fetthaltigen Nasensalbe (reduziert das Eindringen der Pollen über die Nasen-Schleimhaut)
- Vermeidung / Einschränkung von ausgeprägten Outdoor-Aktivitäten während hoher Pollenflugperioden